



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

KOKATAAN YHDESSÄ

Työkirja maahanmuuttajille suomalaisesta ruokakulttuurista

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Matkailun ala
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
2012
Hanna Pajari-Seppänen

Lahden ammattikorkeakoulu
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

PAJARI-SEPPÄNEN, HANNA: Kokataan yhdessä
Työkirja maahanmuuttajille

Ravintolatoiminnan suuntautumisen opinnäytetyö, 20 sivua, 5 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhtenäinen materiaali suomen kielen peruskurssin opiskelijoille keittiöopintojaksolle. Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin työkirja Kouvolan aikuiskoulutuskeskuksen opetuskeittiöön. Toiminnallinen osa muodostui 1) keskusteluista maahanmuuttajaopiskelijoiden kanssa Learning Cafe eli oppimiskahvilamenetelmää hyödyntäen ja 2) työkirjan suunnittelusta ja valmistamisesta.

Learning Cafessa keskusteltiin opiskelijoiden kotimaiden ruokakulttuureista ja suomalaisista ruoista. Pohdittiin muun muassa, mitä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia on heidän omassa ruokakulttuurissaan verrattuna suomalaiseen ruokakulttuuriin ja millaisia raaka-ainevalikoimia on saatavilla.

Työkirjassa kerrotaan suomalaisesta ruokakulttuurista. Työkirjassa on reseptejä, sanastoharjoituksia ja tehtäviä. Työkirjaan valitut kuvat auttavat opiskelijoita ymmärtämään kirjan tekstiä. Maahanmuuttajien keittiöopintojaksolla valmistetaan ja maistellaan yhdessä suomalaisia ruokia ja keskustellaan suomalaisesta ruokakulttuurista.

Lähdeaineistona käytettiin alan kirjallisuutta, Internetiä, tilastoja ja artikkeleja. Työkirjaa on tarkoitus käyttää oppitunneilla opetuskeskustelun tukena ja ruoanvalmistuksen aikana.

Avainsanat: suomalainen ruoka, ruokakulttuuri, aikuisopiskelijoiden opetus ja ohjaus, maahanmuuttaja

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Hotel and Restaurant Management

PAJARI-SEPPÄNEN, HANNA: Let's Cook Together

Bachelor's Thesis in restaurant management. 20 pages, 5 appendices

Spring 2012

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to create a Finnish workbook for immigrants' kitchen study module in their basic Finnish language studies. The result of this process was a kitchen workbook for the Kouvola Adult Education Center. The workbook's function is to help students to understand the teaching and to support learning.

The workbook contains information about Finnish cuisine, recipes and vocabulary exercises. The workbook's illustrations help the students to understand the contents of the book. In the immigrants' kitchen study module, students prepare and taste Finnish foods and discuss Finnish food culture.

The source material includes trade literature, Internet sources, statistics and articles. The functional part is composed of 1) conversations with two immigrant study groups in the Learning Café and 2) planning and creating the workbook. We discussed the students' homelands' food cultures and Finnish foods. We wondered about similarities and differences in comparing the Finnish food culture and selection of foodstuffs.

Key words: Finnish food, food culture, mature student teaching and instruction, immigrant

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Työelämälähtöisyys ja merkittävyys	1
1.2	Tavoitteet	2
1.3	Aihealueen raja	3
1.4	Ammatillisuus	3
2	TUTUSTUMINEN UUTEEN KULTTUURIIN RUOAN AVULLA	4
2.1	Kokemus ja dialogi	4
2.2	Ruoan symboliikka	6
2.3	Ruoka työkaluna	7
3	TOIMINNALLINEN OSUUS ELI PRODUKTI	9
3.1	Teemahaastattelut	10
3.2	Teemahaastattelun tulokset	12
3.2.1	Kaupassa käynti	12
3.2.2	Ruoka-aineet	13
3.2.3	Ruokien vertailu	13
3.2.4	Suomalaiset kummallisuudet / kulttuurierot	13
3.3	Työkirja	14
4	YHTEENVETO	16
	LÄHTEET	19
	LIITTEET	21
	Liite 1. Learning Cafe / diat 5 kpl	21
	Liite 2. Learning Cafe ”pöytäliina”	22
	Liite 3. Kokataan yhdessä -työkirjan sisällysluettelo	23
	KUVAT	26

1 JOHDANTO

Asiat, jotka opitaan tekemään, opitaan vain tekemällä niitä (Aristoteles). Työskentelin opinnäytetyötä tehdessäni Kouvolan aikuiskoulutuskeskuksella palvelualan kouluttajana. Työstäni iso osa kului maahanmuuttajien kanssa opetuskeittiössä. Maahanmuuttaja on ihminen, joka on syntyperältään ulkomaan kansalainen ja joka muuttaa toiseen maahan asumaan (Talib, Löfström & Meri 2004, 20). Ryhmiä oli eritasoisia; muutaman viikon suomea opiskelleista jo pidemmälle ehtineisiin. Suomalainen ruokakulttuuri -jaksolla kävimme lävitse suomalaista ruokakulttuuria ja tutustuimme suomalaisiin ruokiin. Mitään valmista oppimateriaalia ei ollut. Tästä syntyi ajatus tehdä itse työkirja opetuskeittiökäyttöön. Kun oppimisympäristönä on keittiö, itse valmistaminen on mainio ja hyvin opiskelijoita motivoiva opetusmenetelmä.

1.1 Työelämälähtöisyys ja merkittävyys

Työkirjan olen tehnyt kouluttajien ja maahanmuuttajien tarpeeseen. Toimeksiantajani oli Kouvolan aikuiskoulutuskeskus. Opetushallitus on julkaissut vuonna 2000 Pilko ja paista -nimisen kirjan. Siinä oli runsaasti sanastoa, mutta reseptejä kirjassa ei ollut. Tämä kirja löytyi myös opetuskeittiöstä. Opetushallituksen mukaan (2001) Pilko ja paista -kirjan sanasto oli tarkoitettu ravintola-alan perusopintojen tukimateriaaliksi lähinnä maahanmuuttajille. Kirjassa käsiteltiin ruoanvalmistusmenetelmiä ja esiteltiin tärkeimmät ruoanvalmistuksessa käytettävät työvälineet.

Työn lähtökohtana oli luoda uudenlainen, toimivampi ohjeistus. Työhön ryhtyessäni opiskelijoille kerättiin reseptit Internetistä ja tietokoneella olevista, itse tallennetuista tiedostoista. Niistä koottiin monistenippu, joka oli fonteiltaan ja ulkoasultaan hyvinkin kirjavaa. Teksti oli usein vaikeaselkoista maahanmuuttajille. Halusin selkokielisempää ja yhteneväisempää materiaalia. Selkokielellä tarkoitetaan suomen kielen muotoa, jota on sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavampaa ja ymmärrettävämpää. Se on tarkoitettu ihmisille, joilla

on vaikeuksia yleiskielen lukemisessa ja / tai ymmärtämisessä. (Selkokeskus 2012.)

1.2 Tavoitteet

Tavoitteenani oli luoda selkeä materiaali suomalaisesta ruokakulttuurista resepteineen. Ajatuksenani oli työkirjaa tehdessäni antaa maahanmuuttajille kotiin suomalaisen ruoan reseptikirja, jonka kautta koko perhe pystyy tutustumaan suomalaiseen ruokaan ja ruokakulttuuriin. Tehtäväaineisto tukisi kotoutumista ja suomen kielen taidon kehittymistä että maahanmuuttajien arkijaksamista ja henkistä hyvinvointia. Tavoitteena oli opettaa maahanmuuttajille suomalaista ruokakulttuuria, auttaa heitä löytämään entuudestaan tuttuja tai korvaavia raaka-aineita sekä tarjota ruoan kautta uusia ja toimivia työkaluja sopeutua uuteen kotimaahan. Työ ja elinkeinoministeriön mukaan (2012) kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan, jossa hän omaksuu uusia tietoja, taitoja ja toimintatapoja, jotka auttavat häntä osallistumaan aktiivisesti uuden kotimaansa elämänmenoon. Toisille maahanmuuttajille kotoutuminen sujuu helposti, toiset tarvitsevat sopeutumiseen enemmän aikaa ja tukipalveluita eli kotouttamistoimia. Tieto suomalaisesta yhteiskunnasta ja suomen tai ruotsin kielen taito ovat kotoutumisen tärkeitä edellytyksiä.

Moni maahanmuuttaja on etevä ruoanlaittaja, mutta vieraassa maassa on vaikea löytää tuotteita kaupasta. Kun opetuskeittiössä käytetään tavallisia kaupan myyntipakkauksia, oppivat maahanmuuttajat tuntemaan pakkaukset ja löytävät sitten etsimiään tuotteita helpommin ostoksilla käydessään. Kun perheen isä tai äiti oppii valmistamaan makkarakastiketta ja lihapullia tai paistamaan korvapuusteja ja kääretorttua, saavat samalla myös perheen muut jäsenet kosketuksen suomalaiseen ruokaan. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen, Nurttila (1996), mukaan koulussa ruoka koettiin aluksi erilaiseksi eivätkä lapset useinkaan syöneet mitään. Peruna ja näkkileipä olivat kummallisia, ja ruokavalio saattoi jäädä hyvinkin yksipuoliseksi, ellei neuvoja arjen valintoihin löytynyt. Eniten apua tarvitaan heti Suomeen saavuttua esimerkiksi konkreettista ohjausta tulkin avulla. Hyvästä ravitsemuksesta ja oman ruokakulttuurin vaalimisesta on turha puhua, jos jo ruoan ostaminen on ongelma.

1.3 Aihealueen raja

Alkuperäinen ajatukseni oli työstää sekä arki- että juhlaruokia ja käydä läpi suomalaista ruokakulttuuria niin arkena kuin juhlapäivinäkin. Koska suomalaiset juhlapyhät kuuluvat suomenkielen keskitason opetukseen, päätin jättää ne tästä työkirjasta pois, jotta työkirja pysyisi selkeänä ja helppolukuisena.

Tämä tekemäni työkirja on tehty suomen kielen perustason opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet suomea vasta muutamista viikoista muutamaaan kuukauteen. Perustason opiskelijoiden kanssa harjoittelimme perussanoja kuten haarukka, öljy, leivinjauhe ja vispilä. Keskustelimme, mitä syödään ja mihin aikaan päivästä ja kävimme lävitse suomalaisia ateria-aikoja ja tapoja. Millaisia ruokia Suomessa syödään ja millaisissa yhteyksissä? Kävimme lävitse perusruokia ja leivonnaisia. Ryhmässä oli noin 16 opiskelijaa, ja he tekevät työtä pareittain siten, että pari vaihtuu päivittäin. Jokainen pari työskenteli keittiössä omalla työnimikkeellä. Työnimikkeitä olivat: kokki, kylmäkkö, suolainen ja makealeipuri, ruokaleivän leipuri, tarjoilija, tiskaaja sekä varahenkilö. Tarjoilijat valmistivat jälkiruoan ja tiskaajat aamupalan. Keittiöpäiviä oli kurssin aikana viisi, joten kurssin aikana toteutetaan noin 40 reseptiä. Kahdeksan (8) paria valmisti viitenä (5) päivänä ruokaa ja leivonnaisia. Tämä laskelma antoi viitteen reseptien määrästä.

1.4 Ammatillisuus

Työkirja ohjeistaa opiskelijoita valmistamaan ruokaa suomalaisella tavalla. Se yhtenäistää opetusta, koska materiaali on kaikkien kouluttajien saatavilla. Se järjestelee materiaalin hankintaa oppitunneille ja säästää kouluttajan aikaa. Materiaalit löytyvät yhdestä paikasta, ja ne on valmiiksi muokattu. Suomen kielen kouluttajan, työtoverini Tellervo Lysakin mukaan aineisto auttaa tutustumaan suomalaiseen ruokakulttuuriin. Sen voisi ajatella myös tukevan yleisiä työelämävalmiuksia. Onhan hyvä, jos vieraasta kulttuurista tulleet tietävät, mitä Suomessa syödään.

Opetushallituksen (2010) hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon kriteereissä on vaatimuksena kielitaidon lisäksi muun muassa toimiminen suomalai-

sen ruoka- ja tapakulttuurin mukaisesti. Moni maahanmuuttaja haaveilee työllistymisestä Suomessa. Työkirja tuottaa erityistä lisäarvoa heille. Monet hakeutuvat jo työssäoppimisjaksoillaan töihin ravintoloihin.

2 TUTUSTUMINEN UUTEEN KULTTUURIIN RUOAN AVULLA

Yhdysvalloissa julkaistu artikkeli ”Food and Culture” (Ingene, Rush & Sommer 2011) käsittelee pedagogista lähestymistapaa aiheeseen. Artikkelissa kerrotaan opiskelijoiden aktivoinnista ja reflektioivista harjoituksista, joilla kokemusperäisesti lisätään opiskelijoiden monikulttuurista ymmärtämistä. Ruoan käyttäminen monikulttuurisilla kursseilla ei ole epätavallista. Kokemusperäinen oppiminen on luonnollinen tapa lähestyä monikulttuurisuutta. Ruoan kautta päästään usein syvällisiin keskusteluihin erilaisista perheiden tavoista, kulttuuriperinteestä ja uskonnollisista arvoista. (Sommer, Rush & Ingene 2011.)

Kyseinen artikkeli pohjautuu havaintoihin, haastatteluihin ja alan tutkimusten vertailuihin. Artikkelin mukaan monikulttuurista tietoisuutta ei rakenneta luokassa istuen ja kirjoista lukien. Monikulttuurista tietoisuutta lisää parhaiten, kun saa olla osa kulttuuria ja elää sitä joka päivä, eli on saatava henkilökohtaisia aitoja kokemuksia. (Sommer ym. 2011.) Opetuskeittiössä yhdessä valmistettu ateria on juuri tällaista opiskelijoita aktivoivaa kokemusperäistä oppimista. Olen huomannut, että pieni sysäys, esimerkiksi jokin raaka-aine, voi johtaa pitkiin keskusteluihin.

2.1 Kokemus ja dialogi

Aarnion (2012) mukaan dialogi tarkoittaa ihmisten tasavertaiseen osallistumiseen perustuvaa yhdessä ajattelemista ja perehtymistä johonkin asiaan tai toimintaan. Se on muuta kuin tavallista puhetta. Sillä luodaan yhteistä ymmärrystä. Yhteinen ymmärrys tarkoittaa sitä, että tiedetään, miten keskusteluun osallistujat ajattelevat. Keskustelun tuloksena voi olla myös yhteisymmärrys. Dialogi ei ole samanmielisten hymistelyä. Siinä voi olla mukana kaksi tai useampi ihminen. Se vaatii aktiivista osallistumista ja sitoutumista keskusteluun sekä vastavuoroista suhtautumista

ta sekä reagointia. Osallistujat siirtyvät minäkeskeisyydestä vapaaseen vuoropuheluun ja vuorokuunteluun.

Opettajan rooli tässä dialogin synnyttämisessä on erittäin tärkeä. Moni maahanmuuttaja hymyilee kauniisti ja nyökkäilee kuin ymmärtäisi, mistä puhutaan. Se on ”samanmielisten hymistelyä” Aarnion mukaan. Kun kysyn tarkentavan kysymyksen, edelleen kauniisti hymyillen tulee vastaus, josta ilmenee, että toinen osapuoli ei ole ymmärtänyt.

Sommer ja kumppanit väittävät, että huolimatta ruokiin aktiivisesti liittyvistä kursseista näistä aktiviteeteistä puuttuu kaksi tärkeää elementtiä. Ensiksikin tarkoituksenmukaisen dialogin puuttuminen ei tarjoa osallistujille tutkimuksen mukaan kulttuurista tietoa. Ilman dialogilla saatavaa tiedon siirron ymmärtämistä monikulttuurinen oppiminen jää puuttumaan. Kokemusperäistä ja reflektiivistä oppimista monikulttuurisuuden yhteydessä ovat tutkineet monet tahot jo 90-luvulta asti, ja sitä tarkastellaan edelleen. Ajatusten ja tunteiden vaihtaminen ihmisten kesken dialogilla ja ihmisen oma sisäinen dialogi ovat avain monikulttuuriseen oppimiseen tutkimusten mukaan. Tutkijat uskovat, että pelkästään ruokaa jakamalla ilman tarkoituksenmukaista dialogia ei saada huomattavaa oppia monikulttuurisesta ymmärtämisestä. Jos menee syömään esimerkiksi italialaiseen ravintolaan, ei vielä opi juuri mitään italialaisesta kulttuurista. Nykyään ruoka määrittelee, millainen olet ihmisenä. Ennen vanhaan se kertoi, mihin sosiaaliluokkaan kuulut. (Sommer ym. 2011.)

Ruoka on luova tuote. Sille on ominaista kulttuuri-intensiivisyys ja kulttuurinen merkityssisältö. Ruoalla on myös sosiaalisia merkityksiä, oma kontekstinsa ja siihen liittyy tarinoita ja esteettisiä iloja. Suhteemme ruokaan ei ole pelkän maku-aistin varassa. Ruoka, ruoanlaitto ja aterioiminen tuottavat elämyksiä kaikille aisteille. Haistelemme ihania tuoksuja, maistelemme makuja sekä katselemme värejä ja muotoja. Lisäksi kuulemme ääniä ja tunnemme ruoan rakenteen. (Finfood 2009, 27.) Harrastelijat ja ammattilaiset kokoontuivat usein hyvän ruoan äärelle nautiskelumielessä, mutta lähes aina taustalla oli halu jakaa tietoa ruoka- ja juomakulttuurista (Nelimarkka 2009).

Juuri tähän olisi hyvä opetustilanteessakin pyrkiä. Ruoan nauttiminen yhdessä on osa opetusta, ja opettajan tehtävä olisi olla tietoa siirtävä henkilö myös aterian aikana, ei vain valmistusprosessissa. Sommer ja kumppanit (2011) kirjoittavat Piero Selvaggiosta, jonka mukaan: ”Ruoanlaitto on luomista. Kuin luomus, se on persoonallinen tapa näyttää tunteita. Se miten jaamme tunteitamme, on taidetta; meidän osaamistamme ja mieltymyksiämme muille ihmisille... Ruoka on elämän tuki ja sen keskus. Kun istumme alas syömään, jaamme kokemuksiamme, keskustelemme ja iloitemme yhdessä.”

2.2 Ruoan symboliikka

Yleensä ihmisten tapaamiseen liittyy ruoka. Mitä silloin tarjotaan ja miten se on valmistettu sekä kuinka se jaetaan ja syödään, riippuu henkilökohtaisesta historiastamme ja muistoistamme. Ruoka kertoo kulttuurisista arvoistamme. Ruoka symbolisoi kotia, rakkautta ja huolehtimista. Se herättää meissä erilaisia muistoja. Kun keskustellaan siitä, mikä kenellekin herättää muistoja ja miksi tai mikä tekee näistä muistoista merkittäviä, saamme selville edustavan joukon erityisiä lomatraditioita, huolehtimisen malleja, perheen rakennetta ja sosiaalisia yhteyksiä ja ehkä tärkeimpänä kaikesta, ne tarjoavat jollekin aidon kokemuksen juuri nimenomaisesti ruoasta yksilöllisessä asiayhteydessä. (Sommer ym. 2011.)

Kulttuurisissa tulkinnoissa ruoka ei ole pelkkää ravintoa, vaan siihen liitetään muun muassa sosiaalisia merkityksiä. Syömiseen liittyvien valintojen kautta määritellään suhdetta sekä omaan että muihin kulttuureihin. Yhteiset ruoat ovat osa yhteisöllisiä riittejä, jotka ylläpitävät kulttuuriperintöä ja luovat yhteenkuuluvuutta. Ateriat ja yhdessä syöminen ovat ilonpitoa. Ruoka ja ateriointi tuottavat makuelämyksiä ja poikivat tarinoita. Tarkasteltaessa ruokaa kulttuurina kritisoidaan usein nykyistä ruoan tuotannon teknisyyttä ja syömiseen liitettävää terveellisyysvaatimusta. Ruokakulttuuritietoa on tallennettu ja dokumentoitu monin tavoin. Aikaisemmin reseptit siirtyivät sukupolvelta toiselle muistitietona. Kansakunnan muistissa suhteemme ruokaan näyttäytyy esimerkiksi sananlaskuissa. Makumuistiimme olemme tallentaneet äidin lihapullia, isän kalakeittoa ja mummon

pullaa. Nykyisin Internetin blogeissa kerrotaan verkkoyhteisölle henkilökohtaisista maku- ja ruoanvalmistuskokemuksista. (Finfood 2009, 7, 27.)

Ilman kulttuuristen arvojen muodostamaa kehystä ruokahetki jää vain tavalliseksi ruoasta nauttimiseksi. Ruokahetkestä saa enemmän tietoa, jos aito tietäjä on kertomassa ruoasta. Jos ryhmässä kaikki ovat muualta tulleita ja valmistavat ruokaa jonkin teeman mukaan, kuten esimerkiksi jos me suomalaiset järjestämme argentiinalaisen illan, emme saa aitoa tietoa Argentiinasta ilman aitoa argentiinalaista siitä kertomassa. Tällöin tapahtuma on enemmänkin festivaalin tai turismin tyyppinen. (Sommer ym. 2011.)

Tutut maut vähentävät uuteen ruokakulttuuriin kohdistuvaa pelkoa, ja makujen toistaminen helpottaa uusien ruokien hyväksymistä. Ruokakulttuuriin omaksutaan parhaiten sellainen tuote, joka on tuttu mutta samalla eksoottinen. Ruokaperinteen merkitys suvulle ja perheille kiteytyy ruokaan ja resepteihin liittyvissä sukutari-noissa, joissa jatkuvuus ilmenee esiäitien ohjeiden muistamisena, kunnioittamisena ja nykyaikaistamisena. Amerikkalaiset puhuvat comfort foodista, lohturuoasta. Lohturuoat ovat niitä ruokalajeja, jotka auttavat meitä selviämään huonoista päivistä. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää. 2003, 7, 42.)

Kahvin nauttimisella on erilaisia tapoja. Toinen lisää kahviinsa kardemummaa ja kermaa, toinen kanelia. Joku laittaa kardemummaa mielellään liharuokiin, ja tillin käyttökin on erilaista eri maissa. Tilli kuuluu lähinnä kalaruokiin ja tillilihaan. Monet venäläiset ja itäisistä maista tulleet kuullottavat kaikki kasvikset mielellään öljyssä keittoja tehdessään. Se on ”lohturuokaa” heille, kun he tuovat reseptin ulkopuolelta jotain tuttua tekemiseen, jotain mihin ovat omassa kotimaassaan tottuneet.

2.3 Ruoka työkaluna

Sommer ja kumppanit (2011) toivovat, että käyttäisimme ruokaa kuten työkalua, joka kasvattaa ja laajentaa monikulttuurista pätevyyttä ja valvetuneisuutta. Ruoan ja juomien valmistuksen positiivisista vaikutuksista ei ole juurikaan artikkelei-

ta. He uskovat, että tämä on valitettava epähuomio, koska kokemusten vaihtaminen paljastaa tietoa ihmisistä ja kulttuurin liittymisestä tiettyyn ruokaan. Kun opiskelijat saavat tietoa kulttuurista ruoan kautta, se määrittää heille sukupuolten ja perheen rooleja sekä edustaa uskonnollisia symboleja. Food and Culture -artikkelin kirjoittajien mukaan tämä on ehkäpä tarkoituksenmukaisin tapa auttaa muualta tulleita ihmisiä tuntemaan itsensä enemmän tervetulleeksi sekä antamaan arvoa ja keskinäisiä mahdollisuuksia oppia enemmän omasta luokasta ja ympäröivästä yhteiskunnasta. Esimerkiksi tieto siitä, milloin ruoka tulee tarjoilla ja kuka sen valmistaa, auttaa opiskelijoita paremmin ymmärtämään kulttuurisia yhteyksiä ruoan ympärillä. (Sommer ym. 2011.)

Tiedonsaanti kulttuurista ruoan kautta on hyvä ajatus. Kun perheen äiti oppii valmistamaan suomalaisia ruokia, hän siinä sivussa opettaa ne omalle perheelleen, joka myös oppii samalla. Olen työssäni huomannut, että maahanmuuttajanaiset, jotka ovat naimisissa suomalaisen miehen kanssa, haluavat oppia valmistamaan miehelleen suomalaisia ruokia, kuten makkarakastiketta. Heillä on yleensä iso tarve omaksua mahdollisimman nopeasti mahdollisimman paljon suomalaisia tapoja, jotta he osaisivat käyttäytyä ja tarjota ”oikeita” ruokia oikeanlaisissa tilaisuuksissa. Moni nainen on kertonut hyvästä anopista, joka jaksaa neuvoa erilaisia ruoanvalmistusniksejä.

Maahanmuuttajien ruokailutavat muuttuvat paljon hitaammin kuin muut näkyvämät kulttuurin osat, kuten esimerkiksi kieli ja vaatteet, koska suurin osa aterioista syödään kotona. Ruokailutavat ovat yksilöllisiä ja olennaisin osa monia kulttuureja. Monet maahanmuuttajat kuitenkin kokevat, että on vaikeaa valmistaa tiettyjä ruokia, koska uudessa ympäristössä ei löydy niitä tai niiden raaka-aineita. Kuinka he säilyttävät ja muokkaavat vanhoja tapoja, kun he omaksuvat uusia tapoja? Ovatko heidän ruokavaliossaan tapahtuvat muutokset laadultaan positiivisia vai negatiivisia? Park ja kumppanit Yhdysvalloista toteavat artikkelissaan, että on tärkeää kouluttaa perheiden äitejä, jotka yleensä vastaavat ruoan valmistamisesta. Heidän mukaan on tärkeää, että ravitsemuskouluttajat työskentelevät maahanmuuttajien perheiden kanssa ja ymmärtävät ruokakulttuurin prosessina sekä auttavat perheitä löytämään ja muokkaamaan parhaat osat molemmista kulttuureista ruokavalioonsa. Perheet tarvitsevat apua, jotta ruokavalio pysyisi terveellisenä ja

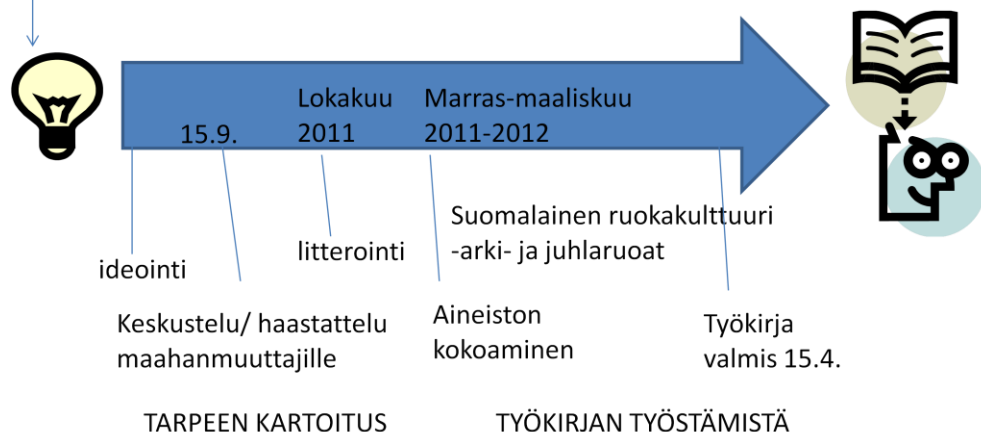
oman maan ja vieraan maan ruoista saataisiin koostettua terveellinen ruokavalio koko perheelle. (Park, Paik, Skinner, Ok & Spindler 2003.)

3 TOIMINNALLINEN OSUUS ELI PRODUKTI

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää toiminnallisen osuuden eli konkreettisen tuotoksen ja opinnäytetyöraportin. Tavoitteena toiminnallisessa opinnäytetyössä on aikaansaada esimerkiksi käytännön ohjeistus. Tällainen työ voi olla esimerkiksi ohje, joka on suunnattu ammatilliseen käyttöön. Ammattikorkeakoulun toiminnallisissa opinnäytetöissä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2004, 9). Seuraavaksi kerron tämän työn toiminnallisesta prosessista.

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

- **Tarve** saada työkirja oppimisen/opetuksen tueksi Kouvolan ammatillisen aikuiskoulutuskeskuksen opetuskeittiön maahanmuuttajaryhmille



Kuva 1. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi.

Tämän työn toiminnallinen osuus lähti liikkeelle kesällä 2011, kun aloin ideoida työkirjaa ja pohtia, mitkä ovat niitä elementtejä, joista maahanmuuttajien keittiö-

jaksot koostuvat. Syksyllä 2011 pohdin kahden suomen kielessä pitkällä olevan ryhmän kanssa suomalaista ruokakulttuuria ja heidän omia ruokakulttuurejaan. Samalla keräsin ja talletin reseptejä, joita keittiöjaksoilla kokeilimme.

3.1 Teemahaastattelut

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 197). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, siksi että haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat tiedossa. Menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Teemahaastattelua käytettäessä on suunnitteluvaiheen tärkeimpiä tehtäviä haastatteluteemojen suunnittelu. (Hirsjärvi, Hurme 1993, 36, 41.) Teemahaastatteluihin osallistui kaksi maahanmuuttajien valmentavassa koulutuksessa olevaa ryhmää. Hirsjärven & kumppaneiden mukaan (1997, 200) ryhmähaastattelu on mielekäs silloin, kun tutkitaan ryhmien kulttuureja. Osallistujia oli yhteensä 32 henkilöä. Toisen ryhmän kanssa työskentelin aamupäivän ja toisen ryhmän kanssa iltapäivän syyskuussa 2011. Aikaa kului noin 2,5 h/ryhmä, mikä oli minusta sopiva aika. Teemahaastattelua ja avointa haastattelua käytettäessä haastattelut kestävät tavallisimmin tunnista kahteen tuntiin (Hirsjärvi, Hurme 1993, 200).

Työskentelimme Learning Cafe, oppimiskahvila-opetusmenetelmää käyttäen (Työkalupakki 2012). Neljässä pöytäryhmässä olivat aiheet, joka pöydässä oman. Ryhmät kiersivät jokaisen pöydän. He keskustelivat ja kirjasivat syntyneitä ajatuksia muistiin noin 20 minuutin ajan, ja sitten pöytiä vaihdettiin niin, että kaikki kävivät pohtimassa kaikkia annettuja aiheita. (Liite 1.) Työskentelimme molempien ryhmien kanssa heidän omissa luokissaan. Ympäristö oli heille tuttu ja turvallinen. Haastattelun neljä aihepiiriä valikoituivat aiemmista kokemuksistani, joita oli kertynyt minulle työskennellessäni vastaavanlaisten ryhmien parissa puolentoista vuoden ajan. Halusin itse oppia lisää näistä osa-alueista. Keskustelin aihepiireistä esimieheni kanssa niitä valitessani.



Kuva 2. Learning Cafe Kouvola 2011. (kuva Pajari-Seppänen)

Koska lukemani mukaan (Nurttila 1996) jo kaupassa käynti on maahanmuuttajille vaikeaa, halusin tietää miksi ja kysyä sitä heiltä. Olin myös huomannut aikaisemmillä oppitunneillani, että meillä on ”outoja” raaka-aineita, ja halusin kartoittaa niitä ja samalla saada käsityksen monille maille yhteisistä raaka-aineista.

Keskustelun aiheita olivat:

- PÖYTÄ 1, Kaupassa käynti, ruoan hankinta
- PÖYTÄ 2, Ruoka-aineet (tuttua/tuntematonta)
- PÖYTÄ 3, Sinun ruoka / suomalainen ruoka
- PÖYTÄ 4, Kulttuurierot / kummallisuudet

Lopuksi keskustelimme yhdessä opiskelijoiden kanssa heidän pöytäkeskustelujen muistiinpanojensa pohjalta. (Liite 2.) Jokainen ryhmä kertoi luokan edessä, mitä heidän ”pöytäliinaansa” oli kirjoitettu. Pöytäliinoina käytin tapettia, johon osallistujat saivat tussilla piirtää ja kirjoittaa. Nauhoitin pienryhmien, joita oli yhteensä kahdeksan, loppukeskustelut. Nauhoitukset kuuntelin, kirjoitin keskeisimmät asiat

muistiin. Tein niistä seuraavassa kappaleessa esitetyn yhteenvedon. Koska haastattelut sinänsä eivät antaneet suoraa vastausta tutkimuskysymykseeni eli tarpeeseen luoda työkirja, jätin sanatarkan litteroinnin tekemättä, koska koin sen turhaksi.

3.2 Teemahaastattelun tulokset

Tässä kappaleessa kerron Learning Cafen tuloksia, jotka olen koonnut nauhoitettujen keskustelujen pohjalta. Sain vastauksia kaikkiin esittämiini kysymyksiin. Tulokset olen jaotellut kaupassa asiointiin, perusruoka-aineisiin, suomalaisen ja oman kotimaan ruokien eroihin ja samankaltaisuuksiin sekä suomalaisiin outouksiin. Oppimiskahvila menetelmällä olen saanut esille opiskelijoiden tietoa ja näkemyksiä. Oppimisisessä on tärkeää, että opittu muuttuu omakohtaiseksi tiedoksi keskustellen ja reflektoiden, mikä auttaa asioiden ymmärtämisessä ja näkökulmien muuttumisessa ja avartumisessa (Kupias. 2001, 39).

3.2.1 Kaupassa käynti

Suomessa on suuret valikoimat elintarvikkeita. Sana jauho lukee uskomattoman monessa paikassa: leivinjauho, perunajauho, maissijauho, vehnä jauho jne. Maahanmuuttajan on vaikea löytää etsimäänsä tuotetta, koska hän ei osaa vielä tuotteiden suomalaisia nimiä. Hintalapussa voisi olla tuotteen kuva. Kasvisten ja hedelmien hinnat ovat epäselvästi esillä. Tuotteiden kilohinnat lukevat kyllä lapuissa, mutta mikä tuote ja mikä lappu ovat pari. Esimerkiksi sipuleita on montaa erilaista ja hintalappuja on yhtä monta. Toiset sipulit on hinnoiteltu myyntipakkauksena ja toiset kilohinnalla. Suomeen kaukomailta tulleet hedelmät ovat pieniä kooltaan. Ihmiset, jotka ovat kotoisin maista, joissa hedelmät kasvavat, ovat tottuneet paljon isompiin hedelmiin esim. nektariineihin. Maitotaloustuotteita on Suomessa valtavasti, ja sen ”oman” tuotteen löytäminen on vaikeaa. Toisen ryhmän mielestä olisi hyvä, että myyjän saisi paikalle esimerkiksi kelloa soittamalla, jotta voisi kysyä neuvoa. Eräs opiskelija kertoi, että hän ostaa Helsingin aasialaisesta

kaupasta esimerkiksi chilit. Kouvolasta ei saa sopivaa chiliä. Chili säilyy hänellä pakastimessa kotona.

3.2.2 Ruoka-aineet

Perusruoka-aineet ovat samanlaisia kuten sokeri ja jauhot sekä liha, kala ja kasvikset. Ruoka-aineista esimerkiksi smetana maistuu suomessa liikaa etikalle. Suomalainen sinappi on puolestaan liian makeaa. Ryynivalikoimamme on pieni, ja esimerkiksi tattariryynejä ja mustaa riisiä on vaikea löytää. Sianlihassa meillä ei ole kunnon läskiä. Kalavalikoimamme on pienehkö. Maahanmuuttajat kaipaisivat kunnon palvelevia lihatiskejä ja lihamestareita. Paikallinen maatilatorimme sai kiitosta.

3.2.3 Ruokien vertailu

Keskusteluissa maahanmuuttajien kanssa ilmeni, että suomalainen ruoka eroaa muun muassa vähäisellä mausteiden käytöllä monien muiden maiden ruoista. Maidon lisääminen kalakeittoon kummastutti monia. Monissa maissa laitetaan keittoihin öljyä, jossa kasvikset aluksi freesataan. Suomalaiset eivät tee öljyisiä keittoja. Suomessa syödään maahanmuuttajien mielestä paljon ruokaa laatikoista”kuten pakastepizzoja. Pizzerioita on maassamme paljon. Suomalaiset ruoat ovat monen mielestä liian kermaisia. Lihakastikkeet ja ruisleipä ovat outoja. Kaikissa maissa on leipää, mutta se on erilaista eri puolilla maailmaa. Joissain maissa leipätaikinaa saatetaan vaivata useita tunteja.

3.2.4 Suomalaiset kummallisuudet / kulttuurierot

Kahvin ja oluen juonti on maassamme monien maahanmuuttajien mielestä runsasta. Perjantaisin suomalaisilla on pullopäivä. Se on heidän mielestään kummallista. Nuorten energiajuomien runsas nauttiminen herättää maahanmuuttajissa kovasti keskustelua. Kun maahanmuuttajat haluavat saada sitä ruokaa, jota ovat kotimaassaan syöneet, he valmistavat sen alusta loppuun itse. Monet eivät pidä suomalai-

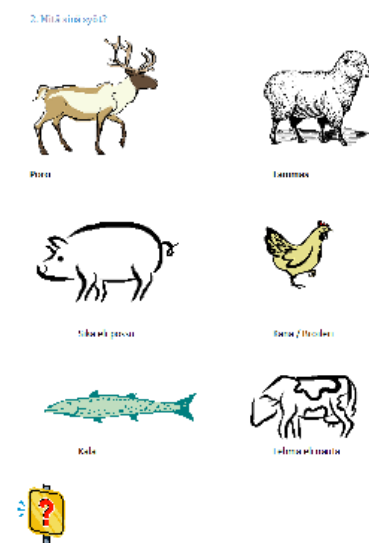
sesta ruoasta, mutta nälkä pakottaa sitä syömään. Sima, lakritsi, salmiakki ja mämmi ovat kummallisuuksia, joita ei muualla syödä.

3.3 Työkirja

Työkirjaa varten keräsin reseptejä ja teoriatietaa useista eri lähteistä, kuten Internetistä ja keittokirjoista sekä kollegani reseptiarkistoista. Valitsin niitä reseptejä, joita olen ryhmien kanssa tehnyt menneen vuoden aikana. Makkarakastikkeen teimme usein broilerimakkarasta, jotta se sopisi mahdollisimman monelle. Lihapullia ja jauhelihapihvejä tekemiseen varasin naudan- ja sianlihaa, ja lisäksi teimme kasvispyöryköitä, jotta kaikille löytyisi sopivaa syötävää.

Työkirjaa tehdessäni huomasin aineiston olevan suuri. Keskustelin toimeksiantajani kanssa, ja päätimme, että teen ensin työkirjan perustason suomen kielen opintojaksolle. Keskitason työkirjan materiaalit ovat minulla nyt valmiina odottamassa toisen työkirjan tekoa.

Peruskurssilaisille suomen kielen termit ovat outoja. Tekstin tukena on havainnollistavia kuvia, jotka otin Opetushallituksen kuva- ja oppimateriaalipankista (AMMe) sekä Clip Artistia. ”Ammeen” kuvia ja materiaaleja ei saa käyttää kaupallisen toimintaan. Muuten ne ovat vapaasti käytettävissä.



Kuva 3. Tehtävä Kokataan yhdessä työkirjasta: Mitä sinä syöt? (Pajari-Seppänen)

Työkirjan alkuun tein lyhyehkön teoriaosuuden, jossa kerron suomalaisista raaka-aineista, aterija-ajoista ja keittiöhygieniasta. Teoriaosuuden lomassa on tehtäviä. Reseptit jaottelin seuraaviin ryhmiin: salaatit, pääruoat, ruokaleivät, suolaiset ja makeat leipomiset sekä jälkiruoat.

Porkkanasosekeitto

1kg	porkkanaa
1 1/2 kg	perunaa
2kpl	sipulia
2l	vettä
4 kpl	kasvisliemikuutiota
1dl	kermaa

Kuori kasvikset.

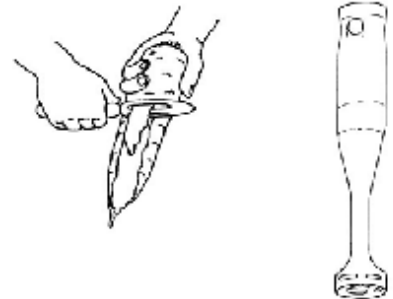
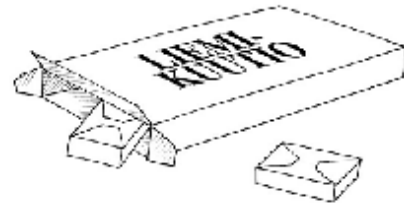
Keitä kasvikset pehmeiksi kasvisliemessä.

Ota pois kattila liedeltä.

Soseuta sauvasekoittimella.

Laita takaisin hellalle.

Tarkista maku ja lisää kerma.



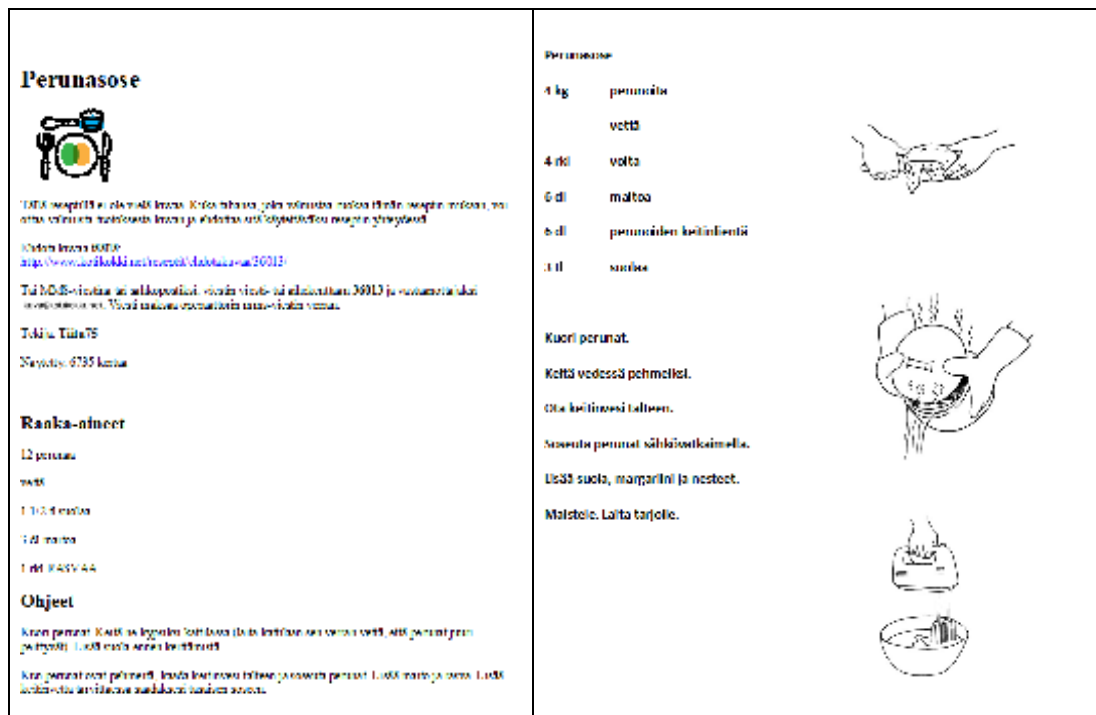
Kattila pois levyiltä.

Kuva 4. Työkirjan sivu 31: Porkkanasosekeitto

Työkirjan lopussa on työvälineistä ja mitoista kuvia ja niiden sanasto suomeksi. Työkirjan sivuille olen jättänyt runsaasti tilaa, jotta opiskelijat voivat tehdä muistiinpanoja. Ryhmissä on monia eri kieliä äidinkielenään puhuvia ihmisiä. En

voinut tehdä tämän takia sanastoa, koska sanasto pitäisi tehdä kaikkien äidinkielelle.

Tekemässäni työkirjassa käsitellään suomalaisia arkiruokia. Työkirjan nimi on Kokataan yhdessä. Sen sisällysluettelo on liitteenä (Liite 3). Työkirja kokonaisuudessaan on tehty Kouvolan aikuiskoulutuskeskukselle ja sitä ei julkaista tämän työn liitteenä. Työkirjassa on 60 sivua. Reseptejä on 44. Kuvassa 5 on Internetistä kopioitu perunasoseen teko-ohje, jonka kaltaisia maahanmuuttajien koulutuksessa käytettiin. Kuvassa 6 on muokkaamani ohje perunasoseesta. Kuvassa 5 on paljon tekstiä erilaisilla fonteilla. Internetistä kopioidun tekstin joukossa on usein tekijän omia kommentteja ja muuta turhaa asiaa. Muokkaamani ohje, kuva 6, on selkeä sekä helppolukuinen, ja kuvat havainnollistavat eri työvaiheita.



Kuva 5. Perunasose Kotikokki

Kuva 6. Työkirjan sivu 23 Perunasose.
kuva Pajari-Seppänen

4 YHTEENVETO

Toiminnallinen opinnäytetyö oli prosessina vaativa. Opinnäytetyön tekoon meni mielestäni paljon aikaa, koska aineisto oli liian laaja ja työ meinasi paisua liian

isoksi. Pysyin laatimassani aikataulussa. Haastattelun tekeminen ei ollut välttämätöntä, mutta se auttoi minua ymmärtämään kulttuurien eroja ja antoi minulle vinkkejä työkirjan tekoon. Koen, että tekemäni työ oli hyödyllinen, ja toivoisin, että siitä olisi iloa mahdollisimman monelle maahanmuuttajalle.

Kieltä opiskeleville tekstin piti olla selkeää, ja sitä oli mielestäni hyvä havainnollistaa esimerkiksi kuvin. Onhan meillä sanontakin: ”Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa”. Tein työkirjan suomen kielen peruskurssin keittiöjaksolle. Lopputulos oli mielestäni onnistunut kokonaisuus. Olen omasta mielestäni onnistunut tekemään selkokiehiset ohjeet, joita työkuvat havainnollistavat. Opetuskeittiö oli mielestäni oivallinen paikka kokemukselliselle oppimiselle ja keskusteluille ruokakulttuureista. Keittiössä oli hyvä pohtia reseptejä, koska raaka-aineet löytyivät kaapeista ja kylmiöistä ja opiskelijoille voi ihan konkreettisesti näyttää, mikä on esimerkiksi tilli tai persilja. Myös työvälineet että astiat olivat käden ulottuvilla. Mielestäni oli hyvin tärkeää, jotta maahanmuuttajat oppivat suomalaisia raaka-aineita ja työskentelytapoja edes vähän ja pääsivät niihin konkreettisesti tutustumaan.

Jatkohankkeena tälle työlle voisi olla tämän työn vienti verkko-oppimisympäristöön Moodle-alustalle. Moodle-alustalle voisi tehdä sanastoharjoituksia, esimerkiksi sekä luetun ymmärtämisharjoituksia. Työhön voisi lisätä erillisen ohjeen kouluttajalle. Toisaalta mietin, olisiko hyvä tehdä työstä kouluttajan kansio, josta kouluttaja valikoisi tarpeelliseksi katsomansa aiheet päivittäin. Jos opiskelijoille annetaan koko työkirja maanantaina, joukossa on yleensä niitä, joilla se unohtuu kotiin seuraavina päivinä.

Alkuperäisen toimintasuunnitelman toinen puoli eli työkirja juhlaruoista ja suomalaisista juhlista, olisi myös hyvä jatkohanke tälle työlle. Ne oli alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus laittaa tähän samaan työkirjaan. Keskusteltuani toimeksiantajani kanssa päädyimme rajaamaan työkirjan sisältöä toimivuutta silmällä pitäen. Jatkosuunnitelmani on työstää työkirjan II-osa keskitason opiskelijoille, joiden opetussuunnitelmaan suomalaiset juhlat kuuluvat.

Olen tätä työtä tehdessäni kiinnittänyt huomiota ihmisten erilaisuuteen. Olen oppinut, että kulttuuri, jossa itse elän, on vähemmistökulttuuri. Meidän tapamme tehdä asiat Suomessa voi kyseenalaistaa, ja asiat voi tehdä myös toisin. On ajateltavissa, että karjalanpiirakat voi kaulia myös pastakoneella! Olen yrittänyt olla avoin kaikelle uudelle, jota olen kohdannut tätä työtä tehdessäni. Todellinen ammattilainen ei ole koskaan valmis, vaan hän on koko ajan matkalla kohti uutta seikkailua, tutkien ja kysellen.

Itse olen suomalaisen ruoan ihailija ja puolestapuhuja. Minusta on ollut mukava suunnitella ja tehdä tätä työkirjaa maahanmuuttajille. Maahanmuuttajien kanssa on mukava työskennellä. He janoavat tietoa suomalaisuudesta ja Suomesta. He ovat hyvin motivoituneita oppimaan. Itse olen oppinut maahanmuuttajilta paljon muista ruokakulttuureista ja tavoista.

LÄHTEET

Aarnio, H. 2012. Itsetuntemus, vuorovaikutus ja dialogi – pp-esitys. Luento 12.1.2012. Hämeenlinna.

Finfood – Suomen ruokatieto ry. 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuk-
sia.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1991. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

Nelimarkka, M. Gastronominen Suomi. 2009. Viitattu 4.5.2012
<http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/sisaltosivu.aspx?id=1145083>

Nurttila, A. 1996. Kansanterveyslehti 5/1996. Viitattu 4.5.2012
<http://www.ktl.fi/portal/922>

Opetushallitus. 2001. Pilko ja Paista. Viitattu: 4.5.2012
http://verkkokauppa.oph.fi/epages/OPH.sf/sv_FI/?ObjectPath=/Shops/OPH/Products/9789521308475

Opetushallitus. 2010. Hotelli-, ravintola- ja catering alan perustutkinto. Viitattu 27.5.2012
http://oph.fi/download/125114_HotRaCa.pdf

Park, S., Paik, H., Skinner, J., Ok, S. & Spindler, A. 2003. Mothers' Acculturation and Eating Behaviors of Korean American Families in California. EBSCO Publishing (luettavissa netissä)

Selkokeskus. 2012. Mitä on selkokieli? Viitattu 12.5.2012

http://papunet.net/selkokeskus/fileadmin/tiedostot/muut/Selko20diaa_2012.pdf

Sommer, A., Rush, L. & Ingene, D. 2011. Food and Culture: A Pedagogical Approach to Contextualizing Food-Based Activities in Multicultural Counseling Courses. The American Counseling Association. (Luettavissa Internetistä)

Talib, M., Löfström, J. & Meri, M. 2004. Kulttuurit ja koulu. Vantaa: Dark Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2012. Maahanmuuttajien kotouttaminen. 25.1.2012

<http://www.tem.fi/index.phtml?s=4626>

Työkalupakki. 2012. Learning Cafe. Viitattu 8.6.2012

<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=83&pid=11>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Välimäki, M. 2012. Suomalaiset tavat. Viitattu 7.3.2012.

<http://papunet.net/selko/tietoa/elamaa-suomessa/kerrostaloelamaa/suomalaiset-tavat/>

LIITTEET

Liite 1 Learning Cafe / diat 5 kpl

Learning Cafe –
Opitaan ja työskennellään yhdessä



Kahvilan toimintatapa

- Muodostetaan 4 pöytäryhmää
- Pöydillä kertakäyttö-pöytäliinat ja tussit
- Kirjoitetaan ja piirretään pöytäliinoihin
- Jokainen voi hahmotella ajatuksiaan ja kehittää toisen ajatusta edelleen
- Pöydissä isännät/emännät, jotka vauhdittavat keskustelua ja tekevät yhteenvedot
- Pöytäryhmiä vaihdetaan 4 kertaa

Learning Cafe – dialoginen oppimisympäristö

- Paikka ajatusten vaihdolle ja yhteisen ymmärryksen synnyttämiseksi
- Kuunnellaan toisen kokemukset ja ajatukset
- Jaetaan omat kokemukset ja ajatukset
- Opitaan ja synnytetään yhteistä näkemystä pienissä pöytäryhmissä



Pöytäkeskustelujen tulosten purku

- 5-10 min / pöytäkunta keskustelun kiteytetyt tulokset koko osallistujajoukolle



Teemana tänään RUOKA

- Aikaa 15 - 20 min viimeiset 3-5 min ajatusten koonti
- Vaihdo uusiin pöytiin
- Emäntä / isäntä alustaa, antaa yhteenvedon josta jatketaan eteenpäin

Esimerkki kysymyksiä:

- Mitä? Miksi? Missä? Milloin?
- Mitä vaikeuksia?
- Mistä johtuvat?
- Mitä ratkaisuja keksit?
- Mitä valinnan mahdollisuuksia?
- Mitä ovat vaihtoehtojen edut ja haitat?
- Mitkä seuraukset?
- Mikä olisi ideaaliratkaisu?
- Mihin halusit/kaipaisit tukea, kun tulit Suomeen?
- Mihin haluat tukea nyt?

PÖYTÄ 1

- Kaupassa käynti, ruoan hankinta

PÖYTÄ 2

- Ruoka-aineet (tuttua/tuntematonta)

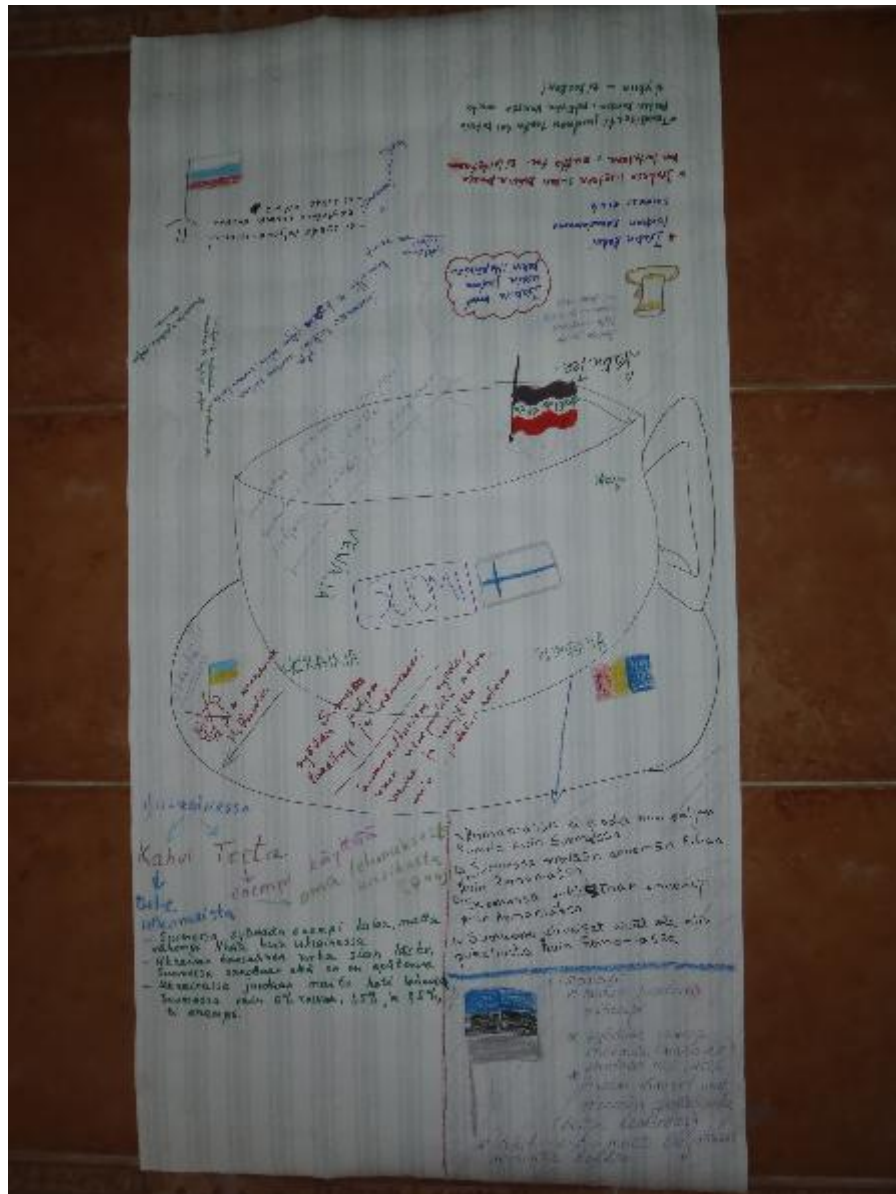
PÖYTÄ 3

- Sinun ruoka / suomalainen ruoka

PÖYTÄ 4

- Kulttuurierot / kummallisuudet

Liite 2. Learning Cafe "pöytäliina"



Yhden pöytäryhmän ajatuksia aiheesta:

Sinun ruoka / suomalainen ruoka

Liite 3. Kokataan yhdessä -työkirjan sisällysluettelo



Sisällysluettelo

Johdanto	6
1. Suomalaisen keittiön perusperiaatteet	7
1.1 Raaka-aineet.....	7
Vilja	7
Kala ja liha	8
Kasvikset, juurekset ja sienet.....	8
Marjat	9
Hedelmät	10
Juomat	10
1.2 Mitä ruokia Suomessa syödään?	12
1.3. Mihin aikaan Suomessa syödään?	15
1.4 Tästä se alkaa	15
2. Reseptit.....	17
2.1 Salaatit ja kastikkeet.....	17
Kalasalaatti.....	17
Kanasalaatti.....	19
Isoäidin vihreä salaatti:.....	20
Tilli-kurkut:	21
Punajuurisalaatti	21
Rakuuna-öljykastike	22

Sinappinen salaatinkastike	23
2.2 Pääruoat.....	24
Perunasose.....	24
Juustoinen uunikala.....	25
Uudet perunat.....	26
Lohikeitto	27
Paistetut silakat.....	28
Tilli-voikastike.....	29
Lihapyörykät.....	29
Feta-kasvispyörykät.....	30
Ruskea kastike	31
Porkkanasosekeitto	32
Makkarakastike	33
Jauheliha-makaronilaatikko.....	34
Valkosipuliperunat	35
Kaalilaatikko	36
2.3 Ruokaleivät.....	37
Pellavansiemenrouhepatonki	37
Porkkanasämpylät:.....	38
Rievä	39
Auringonkukkasämpylät.....	40
Karjalanpiirakat	41
Perunarieskat	41

2.4 Suolaiset leipomiset	43
Katkarapupasteijat	43
Kasvispiirakka	44
Kasvis-juustopiirakka:	45
Sipulipiiras	46
Voileipäkakku kalasta	47
2.5 Makeat leipomiset	48
Pullataikina	48
Mantelikakku	50
Raparperi - brita	51
Suklaapeltti	52
Pohja	52
Maustekakku	53
Kääretorttu	54
2.6 Jälkiruoat	55
Vohvelit	55
Jälkiruokarahka	55
Marjakiisseli	56
Hedelmäsalaatti	57
Maitokiisseli	57
3. Keittiövälineitä ja mittoja	58
LÄHTEET	61

KUVAT

Kuva 1. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi. kuva Pajari-Seppänen

Kuva 2. Learning Cafe. Kouvola 2011. kuva Pajari-Seppänen

Kuva 3. Tehtävä Kokataan yhdessä työkirjasta: Mitä sinä syöt? kuva Pajari-Seppänen

Kuva 4. Työkirjan sivu 31. Porkkanasosekeitto. kuva Pajari-Seppänen

Kuva 5. Perunasose. Kotikokki. Lähde:

<http://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/36013/Perunasose/>

Kuva 6. Työkirjan sivu 23. Perunasose. kuva Pajari-Seppänen.